

# Allos

# AMARANTO

## EL GRANO MILAGROSO DE LOS INCAS



### CONTENIDO:

<i>El grano milagroso</i>	2
<i>Historia</i>	2
<i>Componentes</i>	3
<i>El proyecto de amaranto</i>	4
<i>Garantía de calidad</i>	4
<i>El desayuno sano</i>	5
<i>Amaranto en la cocina</i>	6
<i>Recetas con amaranto</i>	6
<i>Lo que es interesante saber</i>	8
<i>Las preguntas más frecuentes</i>	9
<i>Productos de amaranto</i>	10

### INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

### CONFIRMAN EL ALTO VALOR DEL AMARANTO

## EL AMARANTO - EL GRANO MILAGROSO

### DE LOS INCAS

Según creencias tradicionales, el amaranto confiere fuerzas sobrenaturales. Por lo tanto es conocido como el grano milagroso de los incas. Hoy un día investigan científicos este secreto con éxito: nuevos estudios confirman, que los granitos de amaranto realmente suministran una concentrada potencia vital.

Lo especial del amaranto es el extraordinariamente alto contenido de lisina. Eso hace que la proteína del amaranto sea muy valiosa, mantiene el metabolismo en forma y hasta debe retardar el envejecimiento. La lisina es conocida sobre todo entre los deportistas, ya que es un componente de la carnitina. Ésta a su vez mejora el balance energético, es imprescindible para quemar grasas e incrementa la resistencia deportiva tanto como la capacidad de rendimiento corporal. Pero no sólo los deportistas apuestan por este excelente nutriente: ¡incluso los astronautas se lo llevan al espacio!

La combinación de amaranto con cereales habituales es conveniente ya que sus proteínas valiosas se complementan de forma ideal y hasta pueden superar el valor biológico de productos de origen animal. También en el caso de ácidos grasos el amaranto está del lado seguro: la mayor parte es de ácido linólico y linoléico de primera calidad, que el cuerpo necesita imprescindiblemente para la óptima capacidad productora y el bienestar.

Imprescindible para el bienestar general es además un aporte suficiente de minerales. Con el amaranto esto no es ningún problema porque con sus sólo 150g asegura los requerimientos diarios recomendados de magnesio y hierro. Quien en el caso de calcio piensa inmediatamente en productos lácteos, estará sorprendido: 100g de amaranto tienen casi el doble del importante mineral que 100ml de leche. ¿Cómo puede aprovechar de forma sana y gustosa todas las ventajas del apreciado grano de los incas?. Lo sabrá a través de este folleto.

## EL AMARANTO - UN PEQUEÑO RECORRIDO

### A TRAVÉS DE LA HISTORIA

Desde ya hace siglos el hombre supo aprovechar las ventajas de este grano milagroso. El Amaranto valía para los incas y aztecas como planta sagrada. Le atribuían un efecto de prolongación de vida.

Para los indios del altiplano que tenían que superar a pie tramos de más de 40km, el amaranto era una fuente ideal de potencia. Cerca de la ciudad portuaria de Veracruz en las famosas cavernas de Oxcatlan se encontró amaranto entre los obsequios de las tumbas, que han podido ser datadas a 6700 hasta 5000 años antes de Cristo.

El color rojo luciente de la flor es característico para el amaranto. Así también llega a ser una flor decorativa. Algunos tipos - existen en total más de 900 especies y 60 géneros - pue-



den ser encontrados en nuestros jardines bajo el nombre de "cola de zorro".

Entre maíz y habas el amaranto es uno de los alimentos básicos de los incas peruanos y de los aztecas mejicanos. Ya en épocas muy remotas se estableció como planta de cultivo y como en cada cultivo también en este caso el objetivo era el incremento del rendimiento. Esto no fue alcanzado a través el aumento de

tamaño del grano y con ello el cuerpo de harina, como se suele hacer con nuestros tipos de cereales, sino por un aumento de la cantidad de granos por planta. De esta manera se obtuvo una ventaja decisiva, de la que hoy aún aprovechamos: Efectivamente se obtienen más de los componentes importantes que se encuentran en el borde del grano y sobre todo dentro del brote.

## EL AMARANTO Y SUS COMPONENTES

Amaranto contiene los nutrientes principales exactamente en la relación recomendada por la Sociedad Alemana para la Nutrición y así es que es apropiado de forma óptima para la nutrición humana:

- El 59% del amaranto es de almidón bien digerible y de rápida asimilación.
- Otros 18% son proteínas de alta calidad con un valor biológico de 75 (para comparar: leche 72, maíz 44).
- El Amaranto es rico en el aminoácido esencial lisina. La misma está presente en menor proporción en todos los tipos de cereales domésticos. La combinación de amaranto y cereales como por ejemplo avena o espelta resulta en una composición ideal de proteínas, que es de gran significado para vegetarianos y deportistas.
- Su contenido en grasa es del 9% y está constituido en mayor parte de ácidos grasos esenciales, ante todo ácido linólico y linoléico.
- También la elevada proporción de contenido en fibra (14%) hacen del amaranto un componente importante de la nutrición diaria.
- El Amaranto contiene también muchos minerales e importantes oligoelementos. Con su riqueza de hierro y magnesio el amaranto supera muchas veces a todos los tipos de cereales.



Contenido cada 100 g	Proteínas		Fibra (en g)	Minerales (nn mg)		
	(en g)	de ellos lisina		Calcio	Magnesio	Hierro
Amaranto	15,8	0,85	14,3	214	308	9,0
Trigo	11,7	0,38	13,3	33	97	3,2
Maíz	9,2	0,29	9,7	8,3	91	1,5
Arroz	7,8	0,30	2,2	16	119	3,2
Avena	12,5	0,55	9,7	80	129	5,8
Quínoa	14,8	0,86	6,6	80	267	8,0
Espelta	14,4	0,30	8,4	< 0,1	0,1	< 0,1

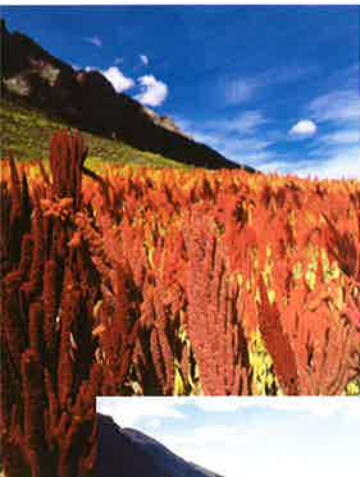
## EL AMARANTO ALLOS - LA SELECCIÓN DEL ALTIPLANO CON ESPECIAL GARANTÍA DE CALIDAD

Las áreas de cultivo ecológico controladas para el amaranto Allos se encuentran en el paisaje único en su tipo y casi virgen del altiplano peruano.

El fondo del valle de la meseta se encuentra aún a 2600m sobre el nivel del mar y se ubica enclavado entre los picos de hasta 4000m de altura de la cordillera de los andes. Las condiciones climáticas del altiplano permiten madurar lentamente las semillas de amaranto, pero a su vez de forma uniforme y le aportan su composición ideal de nutrientes con todos los minerales importantes y oligoelementos. Aquí sin embargo sólo se puede cosechar una vez al año a diferencia de las regiones de cultivo de la costa del Pacífico, donde son posibles hasta

tres cosechas. Los campesinos observan con todo esmero la sucesión de cultivos, para que los suelos no se agoten y las plantas de amaranto se mantengan sanas y resistentes.

Los campesinos del altiplano se han unido en cooperativas agrícolas y cultivan, de acuerdo a los métodos tradicionales acreditados, tipos especiales de amaranto. Éstos son aptos especialmente para inflar. El cuidado y la selección de cultivo de las plantas se realizan casi exclusivamente mediante trabajo manual. Las observaciones prácticas y el manejo aprendido permiten una selección de cultivo de las mejores plantas.



### CALIDAD POR COMPETENCIA

Desde hace más de 25 años el fundador de Allos Walter Lang trajo el “grano milagroso de los incas” a Alemania. Desde entonces el amaranto y su significado para la nutrición es un tema central en la empresa Allos. Desde el inicio estaba en nuestras manos limpiar cuidadosamente las semillas e inflarlas inmediatamente antes de su procesamiento.

Debido al desarrollo exitoso del procedimiento de inflado necesario para ello, es posible emplear el amaranto con una calidad única de fresca en los más diversos productos y recetas. El inflado abre los nutrientes, y así es que son mas aprovechables. Muchos años de experiencia con el aseguramiento de calidad de amaranto, el contacto directo con los productores, la especialización de la tecnología de procesamiento y la orientación hacia una fisiología de nutrición de las recetas garantizan una uniformidad de la elevada calidad del producto.

## ¿QUE SIGNIFICA UN DESAYUNO SALUDABLE?



### **Buen desayuno – con el grano potenciado de los incas**

Algunas veces nos levantamos de forma ágil y dinámica de la cama, otras veces nos sentimos agotados. En cada caso sin embargo nos ayuda un rico y sano desayuno a iniciar el día de forma óptima. Desde ya hace tiempo los científicos americanos han demostrado, lo que en el lenguaje popular se predicaba: El desayuno es la comida más importante del día. Justamente aquí se solicita pleno valor. Mucho más importante que la cantidad es en este caso la calidad o sea, lo que el cuerpo puede aprovechar de esta comida y le sienta bien.

La lisina contenida en el amaranto activa intensamente el metabolismo de la mañana. Adicionalmente al consumo de proteínas valiosas, minerales y oligoelementos también es importante una saciedad de larga duración. Para que el sabor no se quede atrás, hemos preparado para usted algunas ideas de desayuno. Déjese sorprender.

### **Exigencias a un sano muesli:**

- Reducido grado de preparación
- Bajo en grasa
- Sin azúcar refinado
- Rico en fibra
- ¡Sabroso!

#### **Además ...**

*Justamente durante el desayuno se debe poner atención en una relación equilibrada de los nutrientes. Ante todo se debe evitar grasa aislada y azúcar refinado. Porque éstos son, según nuevos conocimientos científicos, la causa de una pronta necesidad a una comida intermedia y esto puede llegar a ser fatal para la figura.*

*El azúcar refinado (sea azúcar de caña o azúcar blanco) eleva rápidamente el nivel de glucemia. Para descender nuevamente la glucemia a un nivel normal, el cuerpo envía como regulador grandes cantidades de insulina al torrente sanguíneo. Cuando la glucemia está cubierta ampliamente por insulina, el excedente de la misma señala al cuerpo nuevamente hambre, debido a que la insulina debe ser consumida. El metabolismo y el nivel de glucemia quedan desequilibrados.*

*¿Por qué esto puede ser fatal para la figura? La Insulina es el contrincante de la "hormona del Ayuno", la glucagona, la cual posibilita el catabolismo, por ejemplo en caso de esfuerzos físicos. Cuando la insulina circula por la sangre, el depósito de grasa propio del cuerpo no puede ser consumido. Todo el deporte es casi inútil.*

*Si ahora aún se adiciona generosamente grasa, se asocia con ayuda de la insulina rápidamente a la grasa acumulada ya existente. ¡En realidad una razón lógica para no iniciar el desayuno con una combinación de azúcar y grasa! Es distinto con ingredientes poco procesados e incluso endulzados con miel: La glucemia asciende lentamente y el cuerpo no necesita disponer en poco tiempo de grandes cantidades de insulina. El catabolismo puede producirse lentamente y de forma continua. La sensación agradable de saciedad se mantiene por más tiempo. Por esta razón observe en el momento de la compra los componentes de sus cereales de desayuno.*

## EL AMARANTO EN LA COCINA - MULTIFACÉTICO UNIVERSAL Y SENCILLO

El Amaranto abre una gran cantidad de posibilidades. Tanto cuando se quiere reforzar de un modo novedoso con nutrientes sus platos preferidos, crear sanas delicias o sorprender a sus convidados de forma inusual, con el pequeño grano mucho se hace posible. Su aroma ligeramente a nuez enriquece tanto las comidas dulces como las vigorosas.

### ... como acompañamiento

Las semillas de amaranto se lavan bien debajo de agua corriente, a continuación se hierven en tres veces su cantidad de agua y se dejan cocer lentamente durante 45 minutos. Sirva el amaranto junto con platos de verduras, en soufflés o deliciosas salsas.

### ... como brotes

Si el amaranto se hace brotar se incrementa considerablemente el ya elevado contenido de componentes vitales. Para ello se lavan bien las semillas de amaranto, se remojan en agua fría durante aprox. 12 horas, a continuación se lavan bien nuevamente y se introducen en un aparato germinador habitual. La duración de la germinación es de 3-5 días a temperatura ambiente (similar a brotes de alfalfa o esparto). En los primeros días los brotes de amaranto tienen frecuentemente una ligera coloración rosa.

### ... como palomitas

Sobre la cocina se calienta bien una sartén con tapa sin grasa. A continuación se introduce aprox. 1 cucharada de semillas de amaranto y se cierra inmediatamente de nuevo la tapa. Los pequeños granos de amaranto comienzan inmediatamente a estallar y tras algunos segundos están listos para ser servidos.

## Muesli "Iniciar el día con salud"

Por persona:

1 taza de muesli de frutas y amaranto Allos  
100 g requesón  
una medida de leche entera  
miel de Allos a gusto  
1 cucharadita de semillas de sésamo  
1 cucharadita de semillas de lino  
frutas de la estación

Mezclar homogéneamente el requesón con la leche, endulzar con la miel, mezclar con las semillas y las frutas cortadas. Adicionar el muesli de frutas y amaranto Allos. Disfrutar inmediatamente.

## Apreciado pan de fiesta

500 g de harina de espelta o trigo integral  
1 taza grande de palomitas de amaranto Allos  
aprox. 45 g de levadura (o 1 sobre de levadura en polvos)

1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de caldo de verdura en polvo  
1 cucharadita de miel  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
mezcla de hierbas como por ejemplo tomillo, mejorana, albahaca, romero o condimentos como comino o neguilla

Colocar en una fuente honda la harina junto con las palomitas de amaranto y mezclar con sal y especias. Deshacer la levadura y la miel en aprox. 300 ml de agua tibia (la levadura en polvo se puede adicionar inmediatamente a la harina). Después juntar con la mezcla de harina. Picar finamente la cebolla y las hierbas, pensar el ajo y adicionar todo. Amasar bien la masa (si no fuera lo suficientemente blanda, adicionar algo de agua). Luego se deja reposar un momento. Amasar nuevamente e introducir en un molde de pan. Dejar fermentar en un lugar templado hasta que se haya duplicado el volumen, cocer al horno a 180 °C (con circulación de aire) o a 200 °C (calor superior e inferior) durante unos 40 minutos. Retirar inmediatamente del molde.



## **Bolitas de avena y amaranto con salsa de frutas**

*Para 4 personas:*

200 g de nata líquida  
75 g de copos de avena tostados  
75 g de Poppies de miel y amaranto Allos  
2 cucharadas de miel de acacia Allos  
1 pizca de canela  
1 pizca de vainilla  
Palomitas de miel y amaranto Allos para remover

Montar la nata. Después incorporar muy poco a poco los copos de avena tostados, las palomitas de miel y amaranto Allos, los condimentos y la miel de acacia Allos.

Con dos cucharas separar pequeñas bolitas de la masa y revolverlos en los Poppies de miel y amaranto Allos. Adornar con la salsa de frutas Allos (según el gusto: fresa, fram-buesa, mango y naranja o espino y naranja) y servir inmediatamente.

## **Salteado vigoroso de verduras con amaranto**

*Para 2 personas:*

150 g de semillas de amaranto Allos  
500 ml de agua o caldo de verdura  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande  
2 tomates maduros  
1 calabacín pequeño  
1 berenjena pequeña  
1 pimiento pequeño  
pimienta recién molida, sal, pimentón, hierbas a gusto, como por ejemplo perejil, cebollino o hierbas provenzales.

Cocer suavemente en el agua o caldo de verdura las semillas de amaranto Allos durante 45 minutos con la olla tapada. Mientras se limpia y corta la verdura. Se calienta en una sartén el aceite y le añade la cebolla hasta que esté dorada. Ahora se le adjuntan la verdura y se saltea durante un momento. Al final se mezcla el amaranto cocido y se deja tostar ligeramente. Añadir a gusto sal, pimienta, pimentón y hierbas.

**Sugerencia:** especialmente delicioso resulta el salteado de verduras con amaranto con Tsatsiki fresco y pan de flandes.

## **Galletas de coco y amaranto**

150 g de mantequilla  
1 huevo  
200 g de harina de espelta o trigo integral  
50 g de palomitas de amaranto Allos  
150 g de coco rallado  
100 g de miel  
canela o limón, sal



Batir brevemente con la batidora la mantequilla con el huevo, la miel y los condimentos hasta que quede espumosa, mezclar los demás ingredientes. Formar pequeñas bolitas, colocarlas sobre una fuente engrasada y aplastarlas hasta que queden planas. Cocer al horno a 200 °C aprox. 10 a 15 min. hasta que estén doradas.

## **Jugosos panecillos de pasas de uva**

450 g de harina de espelta o trigo integral  
50 g palomitas de amaranto Allos  
100 g de requesón  
1 cucharada de miel  
100 g de uvas pasas  
aprox. 45 g de levadura  
1 cucharita pequeña de sal  
250 ml de leche tibia

Mezclar la harina, el amaranto y la sal en una fuente honda. Deshacer la levadura y la miel en la leche. Mezclarlo bien todo con el requesón y las uvas pasas hasta que sea una masa homogénea. Dejar reposar aproximadamente una media hora. Amasar de nuevo. Cortarlo en pequeños trozos y darles forma de panecillos. Colocarlos encima de una bandeja enmantecada. Cocer al horno a 180°C (con circulación de aire) o a 200°C (calor superior e inferior).

**Sugerencia:** humedecer la parte superior con agua y esparcir sobre ella palomitas de amaranto. Hornear sobre una bandeja enmantecada a 180 °C (con circulación de aire) o a 200 °C (calor superior e inferior).

**Sugerencia:** ¡Los panecillos quedan especialmente tiernos, si coloca dentro del horno una fuente resistente al calor con agua!

**Además ...** La harina de amaranto es un excepcional ligante para la cocina integral. Debido a la elevada capacidad de absorción de agua de los pequeños granos de almidón, liga rápidamente sopas y salsas.

## LO QUE ES INTERESANTE SABER

### SOBRE AMARANTO

#### ¿Sabía ya, que ...

... **LAS HOJAS DE LA PLANTA DE AMARANTO** también pueden ser preparadas y degustadas como espinacas?

... **EN UNA FLOR DE AMARANTO MADURAN** hasta 10.000 granos de amaranto?

... **EN LA NASA** el amaranto es tan valorizado como fisiología de nutrición, que sirve como alimento para los astronautas?



... **LOS ANTIGUOS DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN** de los indios del altiplano de Perú soportaban con ayuda del potente grano de amaranto distancias recorridas de más de 40 km al día en las montañas?

... **UNICEF** (comisión de ayuda para la infancia de las naciones Unidas) y la FAO (la organización de economía agraria y nutrición de las Naciones Unidas) financias proyectos de investigación sobre cultivo de amaranto, porque reconocen que amaranto es el cereal de la esperanza, y sea quizás incluso la alternativa en la lucha contra el hambre?

... **EL POTASIO Y EL FÓSFORO** (importante para la estructura ósea del ser humano) contenido en el amaranto se encuentran casi en una relación ideal entre sí?

... **1 KG DE AMARANTO** contiene tanta proteína como 21 perros calientes o 22 huevos o 15 tazas de leche?

... **EL AMARANTO CON SU ELEVADO CONTENIDO DE HIERRO Y CINCO** es una base nutricional ideal durante el embarazo?

... **LOS INDIOS DEL PERÚ Y DE MÉJICO** creían que el amaranto retardaba el envejecimiento?

... **EL PROFESOR LUIS KALINOWSKI** en sus investigaciones llegó a la conclusión de que el amaranto refuerza la memoria y la resistencia de los nervios?

... **EL AMARANTO A BASE DE SU ELEVADO CONTENIDO DE LISINA** ayuda EN LOS PERIODOS DE CONVALECENCIAS?

... **EL AMARANTO ASEGURA LA EXISTENCIA DE LOS CAMPESINOS EN LOS ALTOS VALLES DEL PERÚ**, por que se trata de una planta tan poco exigente?





## LAS PREGUNTAS MÁS

### FRECUENTES SOBRE EL AMARANTO

#### • *¿Cual es la diferencia entre quínoa y amaranto?*

Amaranto pertenece a la familia de los arbutos de cola de zorro y la quínoa a la familia de los arrozales. Junto con el trigo sarraceno se denominan como “pseudocereales”. La palabra pseudocereales es una descripción para todas las plantas fanerógamas, que desde el punto de vista botánico no son cereales, pero cuyos granos se preparan y se comen de forma similar a los cereales. “Auténticos” cereales son por ejemplo trigo, centeno, cebada o avena. Estos pertenecen a la familia de las gramíneas.

#### • *¿Durante el proceso de inflado no se destruyen muchos componentes?*

El inflado es el original de todos los modos de preparación del amaranto. Al inflar se abren todos los componentes. Ante todo los carbohidratos y proteínas son después de ello más digeribles. El procedimiento de inflado Allos es un procedimiento muy cuidadoso, en el que los pequeños granos sólo en pocos segundos se inflan y abren. Investigaciones propias sobre el contenido de delicados aminoácidos esenciales antes y después del inflado, muestran claramente que estos componentes no se destruyen.

#### • *¿El amaranto sirve también para la nutrición de niños pequeños?*

El amaranto Allos es muy bien apto, comparado con todos los demás cereales, muy bien para la preparación de papillas. Puede ser empleado como variante del plan de alimentación por ejemplo en lugar de o en una mezcla con copos de avena y otros cereales. Con las palomitas de amaranto Allos se pueden elaborar de forma especialmente sencilla y rápida, papillas de verduras y frutas – mezclado sencillamente bajo las frutas trituradas.

#### • *¿Donde adquiere Allos el amaranto?*

Allos adquiere su amaranto directamente de los países de origen: del Perú – naturalmente de cultivos biológicos.

#### • *¿Amaranto realmente es sin gluten?*

En el amaranto no están contenidos ambas proteínas de gluten o de adhesión gliadina y glutenina. Si el amaranto se prepara puro sin la adición de cereales, se adapta perfectamente para una nutrición sin gluten. Cuando se ofrece o mezcla en combinación con otros cereales, naturalmente ya no está dada la ausencia de gluten.

#### • *¿No se puede cultivar en Europa suficiente amaranto?*

Amaranto es una planta, que para su crecimiento y maduración necesita una muy determinada duración del día, como rige preponderantemente en las regiones alrededor del ecuador. Sin embargo existen ensayos de cultivo en el sur de Alemania y en Austria.

#### • *¿Por que el pan crujiente de amaranto Allos contiene también centeno?*

Debido a que el amaranto no contiene ninguna proteína adherente, no se puede elaborar ningún tipo de pan, panecillos o masa de pastelería sólo con harina de amaranto. El Amaranto sólo no es apropiado para cocer al horno. La capacidad de horneado se describe junto al proceso de la formación de la masa, o sea la generación de una masa elástica y expansible, también la generación de una miga esponjosa en el horno. Con una masa de amaranto puro sólo pueden elaborarse finos panes de flandes. Los típicos tipos de cereales trigo o centeno, sin embargo sólo pueden compensar la falta de estas propiedades de horneado hasta una proporción de amaranto del 25%.

#### • *¿La harina de amaranto Allos empleada siempre es harina integral?*

Sí. El grano de amaranto está entrelazado firmemente con su cáscara de semilla comestible rica en fibra y el germen, de manera que siempre se muele entero y todos los componentes valiosos se conservan.

## LOS CLÁSICOS DEL DESAYUNO

### ALLOS CON AMARANTO

**Buen sabor no necesita ni mucha grasa ni azúcar.**

El típico sabor de un Crunchie se obtiene en primer lugar tostando e inflando. Un complemento adicional de grasa es inútil. Si se endulza la mezcla integral de cereales ligeramente con miel, se alegra de tomar sanamente un delicioso desayuno.

En su tienda de productos naturales encontrará una gran selección de sanos mueslis, cereales de desayuno y copos de Allos. La conveniente combinación de amaranto con cereales como avena, maíz, etc. no sólo garantiza un buen sabor sino también incrementa el valor biológico. Los mueslis de amaranto Allos contienen junto con amaranto inflado y copos de avena muchos otros adicionales valiosos:

- Óptima combinación de nutrientes
- Endulzado con fina miel de mejor calidad
- Suave y crocanti
- En cuatro diferentes sabores individuales
- Contiene carbohidratos de fácil digestión
- Con minerales y oligoelementos vitales
- Ideal para vegetarianos y deportistas

**Muesli de amaranto con frutos secos:** Con seleccionados frutos secos y valiosas nueces y almendras

**Muesli de amaranto con chocolate:** Con delicado chocolate semi-amargo para el especial gourmet – sin uvas pasas

**Muesli de amaranto con frutas tropicales:** Con frutas tropicales maduradas al sol y deliciosos anacardos

**Muesli de amaranto con frutos del bosque:** Con bayas y cerezas del bosque secadas por congelación - el placer especial



# AMARANTO ALLOS - MÁS PRODUCTOS DELICIOSOS



## Palomitas de amaranto

para mezcla de muesli, pero también muy apreciadas para refinar postres o utilizar para pastelería

## Palomitas de amaranto con miel

sólo endulzados con miel, ideal para refinar yogures, macedonias de fruta o mezclas de muesli

## Semillas de amaranto

rico en variaciones para ser empleados en la moderna cocina integral

## Pan crujiente de amaranto

## Pan crujiente de amaranto y sésamo

Un crujiente pan sueco de centeno con 25% de amaranto, apreciados para untar tanto dulces como picantes



## Copos de amaranto

preferidos para el desayuno con leche fresca o también puros como bocados

## DELICIOSOS TENTempiÉS DE AMARANTO - SANA GOLOSINA PARA ENTRE HORAS CON MUCHOS COMPONENTES VITALES

- *Amaranto crocante endulzado con fresca miel de última cosecha*
- *Elevado valor debido a un reducido procesamiento*
- *Aporte integral de energía*
- *El bocado ligero para la pausa para jóvenes y mayores*



Presentado por:



**Allos** Walter Lang GmbH  
D - 49457 Mariendrebber  
Phone: +49-5445-9899-0  
Fax: +49-5445-9899-135  
[www.allos.de](http://www.allos.de)